

「新しい生活様式」の実践例

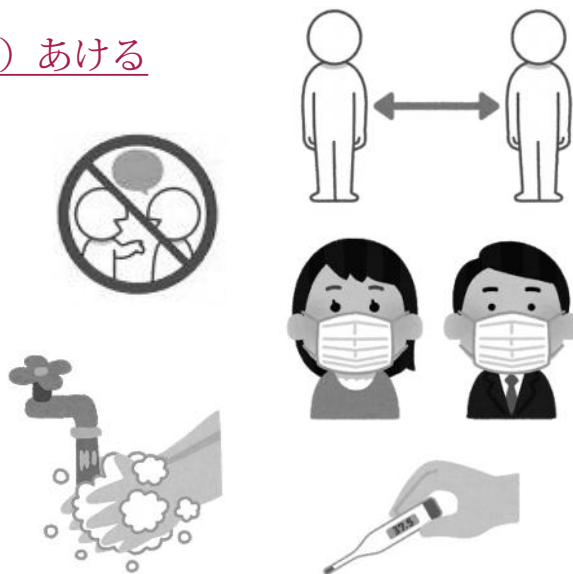
2020.5.4 新型コロナウイルス感染症専門家会議提言（一部抜粋）

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③まめに手洗い

日常生活での基本的な生活様式

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
- 会話をする際は、可能な限り対面を避ける
- 外出時は症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- こまめに換気
- 密集、密接、密閉の「3密」を避ける
- 毎朝体温測定、健康チェック、発熱または風邪の症状がある場合は自宅で療養



日常生活の各場面別の生活様式

■買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

■娯楽、スポーツ等

- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・狭い部屋での長居は無用



■公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

■食事

- ・持ち帰りや出前も利用する
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・座る席は対面ではなく横並び
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

■冠婚葬祭など親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・風邪の症状がある場合は参加しない

▼問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110 FAX 62-0202